

Fecha de presentación: junio, 2015 Fecha de aceptación: agosto, 2015 Fecha de publicación: septiembre, 2015

ARTÍCULO 9

EL CUIDADO DE LA VOZ EN LOS PROFESORES

THE VOICE CARE OF PROFESSORS

MSc. Nancy Collado Sánchez¹

E-mail: ncollado@ucf.edu.cu

Instrutor Yaima Rodríguez Sánchez¹

E-mail: yrsanchez@ucf.edu.cu

MSc. Ofelia Rodríguez Pérez¹

E-mail: orodriguez@ucf.edu.cu

¹Universidad de Cienfuegos. Sede. "Conrado Benítez García", Cuba.

¿Cómo referenciar este artículo?

Collado Sánchez, N., Rodríguez Sánchez, Y., & Rodríguez Pérez, O. (2015). El cuidado de la voz en los profesores. *Revista Conrado* [seriada en línea], 11 (50). pp. 53-56. Recuperado el día, mes y año, de <http://conrado.ucf.edu.cu/>

RESUMEN

El artículo que se presenta aborda la importancia que posee la voz para los profesores como instrumento valioso de trabajo, constituye una necesidad mantener una adecuada educación vocal para su cuidado y conservación mediante el empleo de las diversas medidas, constituyendo una debilidad en los profesionales que trabajan en diferentes instituciones educativas la no utilización correcta de muchas de estas medidas repercutiendo en la detección de afecciones vocales que han requerido de tratamientos médicos indicados por el Otorrinolaringólogo y en algunos casos cambios de puesto de trabajo pues se han imposibilitado de continuar haciendo un uso excesivo de la voz. Este artículo propone unas series de conductas correctas a seguir para lograr una adecuada higiene vocal que posibilitarán su cuidado y conservación, esperando que sean de gran utilidad para los profesores, existiendo un cambio en la actuación de estos.

Palabras clave:

Higiene vocal, profesores.

ABSTRACT

The article that is presented approaches the importance that possesses the voice for the educators like valuable instrument of work, what constitutes a necessity to maintain an appropriate vocal education for its care and conservation by means of the employment of the diverse measures, constituting a weakness in the professionals that not work in different educational institutions the correct use of many of these measures rebounding in the detection of vocal affections that have required medical treatments indicated by the laryngologist and in some cases changes of work position because they have been disabled of continuing making an excessive use of the voice. This article proposes some series of correct behaviors to achieve an appropriate vocal hygiene that will facilitate its care and conservation, hoping that they are of great utility for the educators, getting a change in its performance.

Keywords:

Vocal hygiene, educators.

INTRODUCCIÓN

El lenguaje humano es resultado de la evolución de las especies, pero ese lenguaje presenta características individuales en cada individuo que permiten diferenciar a las personas entre sí, entre las particularidades está la voz.

La voz es todo sonido emitido por el órgano laríngeo. Es el fondo musical de las palabras, cuyo valor, como elemento comunicativo, es de carácter afectivo; es el canal emotivo que traduce los sentimientos

Mediante las inflexiones de la voz se reflejan diversos estados emocionales de acuerdo con la entonación: alegría, tristeza, cansancio, depresión, agresividad; por lo que constituye un medio de expresión importante. Una voz con un timbre agradable puede ser un elemento que contribuya a la simpatía, mientras que la cualidad opuesta puede provocar rechazo general.

Las cualidades de la voz (tono, timbre, intensidad, entonación) se desarrollan y perfeccionan al desarrollarse el lenguaje en su totalidad, con la práctica y contacto con otras personas y necesitan como requisito indispensable, el control auditivo.

Para que el lenguaje sea percibido con claridad necesita una fuerza media de emisión de la voz, claridad en la pronunciación de los sonidos, un tiempo ni lento ni rápido en la emisión verbal y la habilidad de saber encauzar la corriente sonora correctamente hacia el resonador, para que la voz llegue a quienes nos escuchan pues en cada persona, esta se eleva o desciende de acuerdo con el aumento o la disminución de la tensión de las cuerdas vocales, es decir, la intensidad dependerá de la mayor amplitud de oscilaciones de las cuerdas vocales, bajo el influjo de la presión espiratoria.

La voz humana es un maravilloso instrumento musical, es único y sensitivo comunicador de emociones y actitudes, constituye un medio físico y fisiológico mediante el cual los seres humanos se comunican en forma oral, lo que hace que posea gran significado su cuidado y conservación ya que el desconocimiento y mal uso de esta pueden provocar alteraciones en la función vocal, tanto en los niños como en los adultos, las que pueden ser muy variadas y producidas bajo la influencia de múltiples causas.

Entre estas enfermedades podemos citar las de la laringe, faringe, pulmones, bronquios, tráquea, trastornos auditivos, alteraciones del sistema cardiovascular, alteraciones funcionales y orgánicas del sistema nervioso, diferentes trastornos neuróticos.

El uso excesivo e incorrecto de la voz puede producir una afección funcional que de no rectificarse la técnica vocal y mantener el sobreesfuerzo prodigado de las cuerdas

vocales puede aparecer en ellas nódulos que convertirán la afección en orgánica, necesitando en muchos de los casos de la intervención quirúrgica, estas afecciones pueden aparecer tanto en los adultos como en niños.

Es por ello que las normas de cuidados para la voz es un elemento esencial en la prevención de afecciones en la misma, estas deben ser seguidas por todos, especialmente por aquellos que la utilizan como instrumento de trabajo ya que están propensos a adquirir una afección vocal debido al abuso o mal uso de la voz.

Para los profesores tiene gran importancia la voz como instrumento valioso de trabajo; por lo que precisa conocer los factores de riesgo que pueden dañarla y valorar las medidas para la higiene vocal para de esta forma poder hacer consciente y aplicar una adecuada educación e la voz.

DESARROLLO

La educación vocal constituye el mejor modo de prevención de las afecciones de la voz en los profesores. Se ha señalado su valoración desde su formación profesional como instrumento de trabajo que requiere de un aprendizaje para su uso y conservación donde se han brindado medidas para el logro de una adecuada higiene vocal.

Se entiende por higiene vocal todos aquellos procedimientos dirigidos a permitir el auto cuidado de la voz, especialmente en aquellas personas que hacen un uso profesional de la misma. Para llevar a cabo una adecuada higiene vocal es necesario tener en cuenta una serie de precauciones para evitar la irritación y desgaste inútil de las cuerdas vocales, aún en situaciones en que no se haga uso de la voz.

La no interiorización de la importancia de estas medidas higiénicas para el uso y cuidado de la voz y las exigencias de la profesión ha resultado el factor más notable en la aparición de los trastornos vocales en estos profesionales en Educación.

Mediante entrevistas realizadas a 10 pedagogos, con más de 5 años de trabajo en diferentes instituciones educativas (círculos infantiles, escuelas primarias y escuelas especiales) con el objetivo de conocer la importancia que le conceden a la voz para su desempeño profesional y medidas que aplican para su conservación permitieron corroborar que el 100% de los entrevistados le brindan gran importancia a la voz para el desempeño profesional porque esta constituye su herramienta de trabajo ya que mediante ella se comunican con los educandos para transmitir los conocimientos, desarrollan valores, hábitos, habilidades.

Los entrevistados coinciden en que las medidas que toman para el cuidado de la voz son las siguientes:

1. No gritan ni hablan en voz alta durante las clases.

2. No fuman, ni ingieren bebidas alcohólicas.
3. No establecen conversaciones prolongadas con ruidos.

Manifiestan que existen otras medidas pero no las recuerdan con exactitud.

De los pedagogos entrevistados, 5 manifiestan que recibieron atención por el otorrinolaringólogo y la foniatra por presentar afectaciones vocales debido a un mal uso de la voz; 3 de ellos por presentar tono de voz ronco con frecuencia, debido a un sobre esfuerzo vocal, siendo diagnosticados con Disfonía Funcional por hiperfunción de las cuerdas vocales.

Se indicó como tratamiento lo siguiente:

- Hacer reposo de voz.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Tratamiento medicamentoso.

En uno de los otros dos casos la pedagoga plantea que fue al hospital por presentar ronquera y laringitis, el médico le explicó que había demorado mucho para asistir a consulta ya que había perdido las cuerdas vocales y en estos momentos utiliza las bandas en función del habla; siendo diagnosticada con una Disfonía Funcional Crónica. En este caso fue necesario dejar de cumplir sus funciones de maestra y ocupar un puesto de auxiliar pedagógica.

El tratamiento indicado por el médico fue el siguiente:

- Ejercicio de respiración frente al espejo de 2 a 4 veces al día.
- Ejercicios de relajación con masticación exagerada.
- Ejercicios de vocalización.
- Gárgaras 3 veces al día.
- Tomar fármacos (meprobamato y antistamínico).

La última de las muestreadas fue diagnosticada con Disfonía Funcional Crónica por déficit de Aducción y nódulos en las cuerdas vocales, los cuales mejoraron con el siguiente tratamiento médico y una reubicación de su puesto de trabajo.

- Hacer reposo de voz.
- Ejercicios de respiración y relajación.
- Tratamiento medicamentoso con Prednisona, Decloferidamina y Piroxican.

El análisis de esta entrevista demuestra que aún es insuficiente el conocimiento de las medidas higiénicas que poseen los pedagogos en aras de cuidar su voz y prevenir posibles afecciones en las cuerdas vocales ya sea funcional u orgánico.

Teniendo en cuenta este análisis se hace necesario hacer llegar a estos profesionales, acciones a realizar para lograr cambios de conducta.

Conductas incorrectas

- Gritar, chillar o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.
- Carraspear, toser con frecuencias y reír a carcajadas
- Dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- Mantener tenciones emocionales que producen fatiga, estrés y afectan la voz.
- Respirar inadecuadamente con espiraciones cortas y superficiales.
- Utilizar posturas inadecuadas.
- Consumo de sustancias toxicas.
- Mantener cuadros catarrales y el reflujo gastroesofágico por más de una semana de duración sin consulta especializada.

Cambios de conducta. Acciones.

- Aprender técnicas de proyección vocal adecuadas.
- Evitar hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
- Encontrar formas no vocales de mantener la atención de los educandos: palmadas, silbidos, uso de instrumentos, cambios de entonación, gestos.
- Esperar que los educandos estén en silencio para comenzar hablar.
- Limitar el uso de la voz destinando periodos de tiempos al reposo de la voz con la orientación de actividades individuales o colectivas.
- Bostezar para relajar la garganta.
- Hidratar (beber agua a menudo y tragar lentamente al menos 2 litros de agua por día).
- Evitar reír a carcajadas
- Utilizar un micrófono para hablar en público, hable despacio y articulando bien las palabras.
- Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado independiente de la garganta.
- Conozca sus límites físicos en cuanto a tono e intensidad
- Mantener la garganta relajada cuando empieza a hablar, evitando tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua.

- Usar técnicas de relajación que reduzcan al máximo la tensión muscular.
- Evitar estados de nerviosismo. La voz está directamente relacionada con las emociones.
- Mantener el cuerpo relajado para que la respiración sea natural permitiendo que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente permitiendo la ampliación de la capacidad espiratoria.
- No hable mucho durante un ejercicio físico agotador.
- Mantener una posición confortable, erguida y simétrica para hablar.
- Evitar áreas polvorosas y con mucho humo. Esto irrita y deshidrata sus cuerdas vocales.
- No fumar (fumar es uno de los factores principales en la formación de cáncer laríngeo, además irrita las cuerdas vocales y las reseca).
- Evitar el consumo excesivo del café, pues la cafeína deshidrata las cuerdas vocales.
- Cuídese de cuadros catarrales y el reflujo gastroesofágico. El reflujo puede dañar gravemente su laringe y afectar la producción de la voz.
- Asistir a consulta especializada (O.R.L o al foniatra).

CONCLUSIONES

Es evidente que en la actualidad existen debilidades en el conocimiento y aplicación adecuada de la higiene vocal en los pedagogos, lo que ha repercutido de manera desfavorable en la aparición de disfonías que afectan el desempeño de algunos profesionales y su estado emocional manifestando depresiones en estos.

Se precisa que las estructuras de dirección y logopedas de las diferentes instituciones educativas impartan temas de preparación en las diferentes sesiones metodológicas relacionadas con esta importante temática, haciendo consciente la importancia del uso correcto de la técnica vocal en los pedagogos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alejo, G. P. (2013). *Logopedia segunda Parte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Alvarez Lami, L. (2007). *Manual de Técnicas Logofoniatricas*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Bustos Sánchez, I. (1983). *Reeducación de problemas de la voz*. Ciudad de la Habana: Ciencias de la Educación.
- Bustos, I. (2009). La voz del profesional. Cuidado y conservación. *Logofonoaudiometría*, 30.
- Figueredo Escobar, E. (1985). *Logopedia 2*. Ciudad de la Habana: Pueblo y educación.

